

体の部位から探す

髪

目

肌

歯と口

喉

胃腸

骨と関節

尿路

血管

心臓

腎部と腰

腎臓

症状から探す

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

ニュース



海外から届くまでの流れ：輸送ルートと手続きの完全解説



品質を支える製造現場のリアル：安全・高精度の薬づくりを徹底解説

< 戻る

ビタミンの上手な摂り方

ビタミン豊富な食べ物で健康を底上げしよう



栄養とライフスタイル

ビタミンの上手な摂り方：ビタミン豊富な食べ物で健康を底上げしよう

4月 7, 2026 - By Dr. Ammu Muralleedharan

ビタミンは、私たちの体が本来の力を発揮するために欠かせない栄養素です。

ところが、忙しい生活や食事の偏り、加工食品への依存などが原因で、十分なビタミンが摂れていないことも少なくありません。食事から効率よくビタミンを摂る方法を知ることが、免疫力や全身の健康を保つうえでとても重要です。

ここでは、体が毎日必要とする栄養をしっかりと届けるための、実践しやすい方法を紹介します。

目次 (もくじ)

1. ビタミン豊富な食品とは？その重要性は？
2. 積極的に取り入れたいビタミンを含む食品
3. ビタミン不足を招きやすい食品が健康に及ぼす影響
4. 効率よくビタミンを摂るには：吸収率を上げるコツ
5. ビタミン摂取を支える毎日の習慣
6. まとめ
7. よくある質問
8. 参考文献
9. 免責事項

ビタミン豊富な食品とは？その重要性は？

ビタミン豊富な食品とは、ビタミンA、C、B群、Dなどの必須ビタミンを多く含む食品のことです。こうした食品は、代謝を高め、免疫力を支え、骨を強くし、肌を守るのに役立ちます。代表的な食品には、次のようなものがあります。

- ほうれん草やにんじん：肌や目の健康に重要なビタミンAを補う
- 強化乳製品やサーモン：骨を丈夫に保つビタミンDを含む
- パプリカやかんきつ類：免疫を支えるビタミンCの供給源

LINE

f

t

i

YouTube



薬を安全に使うための完全ガイド：副作用
対応・保存管理・海外製薬の流れ

最近の投稿



5月 04, 2026
首のニキビはなぜできる？原因・対策・スキンケアのポイント



5月 03, 2026
血圧はどこから高血圧？正常値と基準、年齢別の目安を解説



5月 03, 2026
膀胱炎は市販薬で治療できる？知っておきたいポイント



5月 03, 2026
眉毛にニキビができるのはなぜ？原因・治し方・予防法



5月 02, 2026
胸ニキビの原因とケア方法、治療の選択肢について

このブログは役に立ちましたか？

あなたの名前

あなたのメールアドレス

主題

あなたのメッセージ (オプション)

提出する

さまざまな食品を組み合わせることで、体に必要な幅広い栄養素をバランスよく摂取でき、不足の予防や全身の健康維持につながります。

積極的に取り入れたいビタミンを含む食品

ビタミンを十分に摂るには、動物性食品と植物性食品をバランスよく組み合わせることが大切です。毎回の食事に、何かしらビタミンを含む食材を取り入れることを意識してみましょう。例えば、次のようなものがあります。

緑黄色野菜

ケール、ほうれん草、にんじんには、ビタミンAや抗酸化物質が豊富に含まれています。これらは細胞の修復や目の健康を助けます。

果物

キウイ、いちご、かんきつ類はビタミンCを多く含み、コラーゲンの生成や鉄の吸収をサポートします。

魚介類と卵

いわし、卵、サーモンはビタミンB12とDを含んでおり、赤血球の産生や骨の強化に重要です。

ナッツと種実類

ひまわりの種、くるみ、アーモンドにはビタミンEが含まれており、細胞を酸化ストレスから守り、肌の健康にも役立ちます。

こうした食品を組み合わせることで、1日の中で複数のビタミンをカバーしやすくなります。

ビタミン不足を招きやすい食品が健康に及ぼす影響

一見バランスのよい食事でも、エネルギーは摂れている一方で、肝心の栄養が乏しく、ビタミンが不足しやすい食品に偏ってしまうことがあります。こうした食品を頻繁に食べていると、目立ちにくいものの、体に大きな悪影響が出る場合があります。

- 白いパンや精製穀類：ビタミンB群が少なく、エネルギー代謝がうまくいかず疲れやすい
- 加工菓子や砂糖の多い食品：カロリーは高いのにビタミンCが乏しく、免疫低下につながる
- ファストフードや揚げ物：脂溶性ビタミン（A・D・E・K）が不足しやすく、目や骨の健康に影響する

こうした食品はとり過ぎを避け、ビタミン豊富な食品と組み合わせ、栄養バランスの改善を心がけましょう。

効率よくビタミンを摂るには：吸収率を上げるコツ

ビタミンをしっかり摂るには「何を食べるか」だけでなく、「どう摂るか」も重要です。ここでは、ビタミンの吸収を高めるための調理や組み合わせの工夫を紹介します。

- 脂質と一緒に摂る
ビタミンAやビタミンDなどの脂溶性ビタミンは、健康的な脂質と一緒に摂ることで吸収されやすくなります。例えば、サーモンにアボカドを合わせたり、にんじんをオリーブオイルで調理したりすると、ビタミンの吸収を助けることができます。
- ビタミンCと鉄を組み合わせる
ビタミンCは植物性の鉄の吸収を助けます。例えば、パプリカとほうれん草と一緒にサラダにすることで、これらの栄養素をより効率よく体に取り入れることができます。
- 加熱しすぎない
ビタミンCやビタミンB群などの水溶性ビタミンは熱に弱い性質があります。野菜は蒸したり、さっと炒めたりすることで、ビタミンの損失を抑え、体が利用しやすい状態を保つことができます。

LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube

- こまめに食べる
水溶性ビタミンは体内に蓄えにくいいため、こまめに補給する必要があります。ビタミンを多く含む食事や間食を1日の中で定期的に摂ることで、適切な栄養状態を維持しやすくなります。
- 強化食品を活用する
ビタミンDが添加された乳製品や、ビタミンB群を強化した朝食用シリアルなどの強化食品を取り入れることで、日々の食事で不足しがちな栄養素を補うことができます。

こうした工夫を取り入れることで、自然なかたちでビタミンの吸収率を高め、健康へのメリットを最大限に引き出すことができます。

ビタミン摂取を支える毎日の習慣

日々の習慣を少し整えるだけでも、必要な栄養を安定して摂りやすくなります。取り入れやすい方法としては、次のようなものがあります。

- 彩りのある食事を意識する：毎日5種類以上の異なる果物や野菜を意識して取り入れる
- たんぱく源を組み合わせる：脂身の少ない肉、豆類、魚、ナッツなどをバランスよく食べ、ビタミンB群を幅広くカバーする
- 日光を浴びる時間をつくる：1日15～30分程度日光に当たることで、体内のビタミンDの合成を助ける
- 食材をローテーションする：同じ食材に偏らず、さまざまな食品を取り入れて、幅広いビタミンを摂る
- サプリメントを上手に使う：マルチビタミンは忙しい生活で生じる不足を補うのに役立つものの、主役は食事とし、あくまで補助的なものとして活用する

こうした実践しやすい方法を取り入れることで、ビタミンを無理なく摂りやすくなります。

まとめ

ビタミンの摂取は、特別に難しいものではありません。ビタミンを多く含む食品を意識し、吸収を高める工夫をしながら、ビタミンが乏しい食品を控えることで、免疫力、エネルギー、心身の健康を支えることができます。

調理方法を少し見直したり、必要に応じてサプリメントを補助的に使ったりすることで、体に必要な日々の栄養バランスは整えやすくなります。

まずは今日から、彩り豊かな野菜、良質な脂質、栄養価の高いたんぱく源を食事に取り入れ、よりよい健康への一歩を踏み出しましょう。

よくある質問

Q1. ビタミンが豊富なおすすめ食材にはどんなものがありますか。

初心者でも取り入れやすいのは、緑黄色野菜、サーモン、かんきつ類、ナッツ、種実類、卵などです。

Q2. 食事から摂ったビタミンの吸収を高めるにはどうしたらよいですか。

脂溶性ビタミンは健康的な脂質と一緒に摂る、鉄分はビタミンCを多く含む食品と組み合わせる、野菜は加熱しすぎないようにする、などの工夫が吸収アップに役立ちます。

Q3. ビタミンをサプリメントで摂ってもよいですか。

サプリメントは不足を補うのに役立ちますが、サプリメントだけに頼るのはおすすめできません。食品からは、ビタミン以外にも抗酸化物質や食物繊維など、多くの栄養素と一緒に摂ることができます。お薬ショップのような薬の通信販売やオンラインドラッグストアを利用してサプリメントを検討する場合でも、まずは食事を中心にビタミンを摂るという基本を押さえておくことが大切です。

Q4. 一般的に、ビタミンが少ないとされる食品には何がありますか。

砂糖の多い菓子類、ファストフード、精製された穀類、加工スナックなどは、必須ビタミンが不足していることが多い食品です。

参考文献



World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: World Health Organization; 2023. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

National Institutes Of Health, Office Of Dietary Supplements. Vitamins And Minerals. Bethesda (MD): National Institutes Of Health; 2022. Available From: <https://ods.od.nih.gov>

Harvard T.H. Chan School Of Public Health. Vitamins And Minerals. Boston (MA): Harvard University; 2024. Available From: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vitamins>

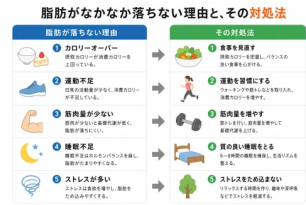
Centers For Disease Control And Prevention. Nutrition For Everyone: Vitamins And Minerals. Atlanta (GA): CDC; 2023. Available From: <https://www.cdc.gov/nutrition>

免責事項

本記事は情報提供を目的としており、医療上の助言や診断・治療を代替するものではありません。健康や栄養に関する判断については、医師または専門家にご相談ください。



RELATED POSTS



脂肪がなかなか落ちない理由と、その対処法

4月 27, 2026



食事制限のメリット・デメリット | 健康への影響と注意点

4月 26, 2026



免疫ケアにも役立つ、体を温めるハーブドリンク

4月 15, 2026

症状

老化と肌の問題

AGA/FAGA

ストレス管理（気分とエネルギー）

免疫力とアレルギー

体重管理

血圧

消化器系の問題

骨と関節

栄養とライフスタイル

性感染症

性機能障害（EDと早漏）

クイックリンク

HOME

ニュース

閲覧履歴

お気に入り

カート

お知らせ

新規登録

ショップに戻る

注文方法

「First Time Guide」初めてのガイド
【公式】お薬ショップ



LINE

f

Twitter

Instagram

YouTube